

# RETO SIN FILTROS MENÚ SEMANA DOS



¿QUIERES CAMBIAR TU VIDA? CAMBIA DE HÁBITOS

**“Tu compromiso  
con el proceso  
es lo que va  
a determinar  
tu progreso.”**



# 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 distribuir las.

**\*\*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	

# LISTA DEL SUPER

Cantidad	Alimento
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>	
-	Licuada Verde
1 pieza	Cebolla morada
1 varita	Apio
Al gusto	Limonos
2 taza	Blueberries
3 pieza	Jitomate
1 unidad	Cilantro
1 pieza	Pimiento morrón
1/2 taza	Rajas poblanas
1 pieza	Jícama
1 pieza	Pepino
5 pieza	Zanahoria
Al gusto	Chile serrano
2 pieza	Manzana
2 pieza	Chayote
2 tazas	Ejotes
1 unidad	Espinacas
1 unidad	Jitomate cherry
1 pieza	Papaya
5 piezas	Tomate verde
3 piezas	Cebolla cambray
2 piezas	Rábanos
4 piezas	Dátil
8 piezas	Frambuesas
1 pieza	Pepino persa (o puedes comprar del normal)
1 pieza	Pimiento rojo
3 pieza	Calabaza
1 pieza	Chile poblano

Cantidad	Alimento
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>	
1 unidad	Lechuga
1 pieza	Plátano macho
-	Salsa verde
1 1/2 pieza	Plátano
<b>PROTEÍNAS</b>	
4 piezas	Huevos
210 gr	Requesón
420 gr	Pechuga de pollo
30 gr	Queso cottage
1 lata	Atún de lata en agua
360 gr	Queso panela
1 1/2 taza	Yogurt griego
150 gr	Cuete de res
120 gr	Bistec
330 gr	Carne molida de res
2 rebanadas	Pechuga de pavo
160 gr	Camarones
6 piezas	Claros de huevo
<b>CEREALES</b>	
12 piezas	Tostadas horneadas
1 pieza	Rice cake
1/2 taza	Arroz al vapor
8 piezas	Tortillas de maíz
2/3 taza	Elote desgranado
1 taza	Avena en hojuelas
5 rebanadas	Pan de caja
1 pieza	Papa
2 tazas	Palomitas
30 gr	Totopos horneados
<b>LEGUMINOSA</b>	
1/2 taza	Frijoles cocidos
1 taza	Lentejas cocidas

# LISTA DEL SUPER

Cantidad	Alimento
<b>GRASAS</b>	
2 pieza	Aguacate
28 piezas	Cacahuates
1 unidad	Aceite de aguacate
8 cucharaditas	Chía
1 unidad	Crema de almendras
1 unidad	Mayonesa light
1 unidad	Pesto
18 gr	Chocolate sin azúcar
5 piezas	Aceitunas
1 unidad	Aceite de oliva
<b>OTROS</b>	
1 unidad	Sal
1 unidad	Pimienta
1 unidad	Tajín
1 unidad	Ajo en polvo
1 unidad	Salsa soya
1 unidad	Leche de almendras
1 unidad	Canela
1 unidad	Monk fruit/stevia
1 unidad	Orégano
1 unidad	Jalapeños
1 unidad	Mostaza
1 unidad	Puré de tomate
1 unidad	Chipotle molidos
1 unidad	Polvo para hornear
VER RECETARIO DE POSTRES	TIRAMISÚ EXPRESS



# LUNES 20 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.

## AVOEGG SALAD:

- 2 huevos cocidos (2 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 varita de apio picada
- Sal y pimienta
- Limón
- 2 tostadas horneadas ó 1 paquete de salmas (1 CEREAL)

Cuece los huevos en agua hirviendo durante aprox 15-20 minutos. Pela y retira la yema, esta la vas a machacar junto con el aguacate, agrega limón, sal, pimienta, los vegetales picados y las claras picadas. Sirve y acompaña de tostadas.



**SNACK: 1 rice cake + 30 gr de requesón + 1/2 taza de blueberries (O intercambio por snack del grupo #3)**

## BOWL DE POLLO A LA MX:

- 150 gr de pechuga de pollo (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- Sazonar con tajín, ajo en polvo, salsa soya y jugo de medio limón
- Jitomate, cebolla, cilantro, pimiento morrón
- 1/2 taza de arroz al vapor (2 CEREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

Marina el pollo con los ingredientes y asa en un sartén. Prepara un pico de gallo con jitomate, cebolla, cilantro, pimiento y sazona con jugo de limón, sal y pimienta. En un bowl coloca una base de arroz, el pollo, el pico de gallo y decora con aguacate.



**SNACK: 14 cacahuates (O intercambio por snack del grupo #2)**

## TACOS DE RAJAS CON REQUESÓN:

- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 90 gr de requesón (3 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de rajas poblanas
- Un trozo de cebolla rebanada
- Sal y ajo en polvo
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 1/3 taza de elote (1 CEREAL)

En un sartén guisa la cebolla, cuando cambie de color agrega el elote y deja dorar unos minutos, luego agrega las rajas y el requesón y sazona al gusto. Arma tus taquitos y disfruta.



# MARTES 21 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.



## AVENA CALIENTITA

- 1/2 taza de avena en hojuelas (2 CEREALES)
- 1 1/2 taza de leche de almendras
- Canela al gusto
- 1 cucharadita de monk fruit
- 3/4 taza de blueberries (1 FRUTA)
- 4 cucharaditas de chía (1 GRASA)
- 2 cucharaditas de crema de almendras (1 GRASA)

En una ollita cuece la avena con leche de almendras y agrega canela y monkfruit al gusto, cuando casi esté lista la avena agrega chía. Sirve y decora con blueberries y crema de cacahuate.

## SNACK: Jícama y pepino (O intercambio por snack del grupo #6)



## SALPICÓN AL CILANTRO

- 180 gr de pechuga de pollo cocida y desmenuzada (6 PROTEÍNA)
- Zanahoria rayada, cilantro, cebolla morada finamente picados
- Chile serrano picado al gusto
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- Marinado: licúa un puño de cilantro, jugo de 3 limones, un trozo pequeño de cebolla, un trozo de chile al gusto, sal, pimienta, ajo en polvo y orégano.
- 4 tostadas horneadas (2 CEREAL)

Licúa los ingredientes del marinado. En un bowl mezcla todos los ingredientes del salpicón, agrega el marinado, deja reposar unos 10 min para integrar sabores y disfruta. Acompaña con tostadas.

## SNACK: 1 manzana + 30 gr de queso cottage + canela (O intercambio por snack del grupo #3)



## ENSALADA DE ATÚN CREMOSA:

- 1 lata de atún en agua (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharada de mayonesa light (1 GRASA)
- 1 taza de verduras cocidas picadas (zanahoria, chayote, chícharos, ejotes), las que tu prefieras
- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)
- Jalapeños y jugo de jalapeños (opcional)
- Pimienta
- 1 cucharada de mostaza

Mezcla todos los ingredientes en un plato, puedes darle un toque deli con el vinagre de jalapeños. Sirve y acompaña de tostadas.

## MIÉRCOLES 22 DE ENERO 2025



### SANDWICH CAPRESSE

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 60 gr de queso panela o mozzarella (2 PROTEÍNA)
- 1 taza de espinacas picadas
- 1/4 taza de jitomate cherry ó rodajas de jitomate
- 1 cucharadita de pesto (1 GRASA)

En un sartén con pesto guisa los vegetales y sazona con sal y pimienta, tuesta las rebanadas de pan, agrega los vegetales, queso y disfruta.

**SNACK: 1 taza de papaya + 1/2 taza de yogurt griego (O intercambio por snack del grupo #3)**



### CARNE EN SU JUGO

- 150 gr de cuete de res picada (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- Recaudo: 3 tomates verdes, un puño de cilantro y sal
- 3 - 4 cebollitas cambray
- Sal, pimienta, jugo de jalapeño al gusto
- Limón, rábanos, cilantro y cebolla
- 1/2 taza de frijoles de la olla (1 LEGUMINOSA)

Cuece en agua hirviendo los tomates verdes, en cuanto cambien de color retira del fuego y licúa con cilantro y sal. Cocina la carne (sazona al gusto) y el jugo que suelte lo apartas. Una vez que se comenzó a dorar la carne agrega el recaudo, cebolla cambray y el jugo de carne. Cuando esté listo apaga el fuego y agrega un chorrito de jugo de jalapeño. Sirve y acompaña de frijoles de la olla, rabanos, cebolla, cilantro y limón al gusto.

**SNACK: Dátiles rellenos (VER POSTRES) (O intercambio por snack del grupo #4)**



### ENSALADA DE LENTEJAS MEDITERRANEA:

- 1 taza de lentejas cocidas (2 LEGUMINOSA)
- 1 pepino persa
- Tomates cherry
- 1/4 pimiento rojo
- 1/4 pimiento verde
- Cebolla morada al gusto
- 5 aceitunas (1 GRASA)
- 30 gr de queso panela (1 PROTEÍNA)
- Orégano, sal y pimienta
- Limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA)

Cuece las lentejas. Pica finamente todos los vegetales. En un bowl mezcla las lentejas, vegetales, aceitunas picadas, queso panela y adereza con aceite de oliva, limón y condimentos al gusto.

**JUEVES 23 DE ENERO 2025**



**TACOS DE HUEVO CON EJOTES:**

- 2 huevos + 2 claras (3 PROTEÍNA)
- 1 taza de ejotes cocidos
- Jitomate, cebolla finamente picados
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)

En un sartén con aceite guisa el jitomate, la cebolla y cuando estén suaves agrega los ejotes cocidos, dora por unos minutos y agrega los huevos y deja cocinar. Sirve en tortillas calientitas y disfruta.

**SNACK: 1 taza de papaya (O intercambio por snack del grupo #1)**



**SOPA CREMA DE POBLANO Y CALABAZA CON CARNE ASADA:**

- 1 calabaza cocida
- 1 chile poblano asado y desvenado
- 1 trozo de cebolla
- Sal con ajo
- 30 gr de queso panela (1 PROTEÍNA)
- 1/3 taza de elote cocido (1 CEREAL)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 90 gr de carne asada (3 PROTEÍNA)
- 1 reb de pan en croutoner (1 CEREAL)

Cuece la calabaza y cebolla, asa el chile y una vez listo licúa con sal y ajo en polvo, regresa a una olla y deja hervir. Sirve y agrega trocitos de queso panela, elote cocido y acompaña de carne asada.

**SNACK: Dátiles rellenos (VER POSTRES) (O intercambio por snack del grupo #4)**



**TACOS DE CARNE MOLIDA**

- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 120 gr de carne molida (peso crudo)(3 PROTEÍNAS)
- Cebolla
- Zanahoria y calabacita picada
- Puré de tomate
- Lechuga picada
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)

En un sartén dora la cebolla, la carne, sal, pimienta, agrega la zanahoria y cuando esté suave agrega la calabaza, luego el puré de tomate y deja cocinar. Sirve en taquitos y decora con lechuga picada.

## VIERNES 24 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.



TOAST DE REQUESÓN Y MANZANA:

- 2 rebanadas de pan bimbo doble cero (2 CEREALES)
- 1/2 manzana picada (0.5 FRUTA)
- 90 gr de requesón (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharada de crema de almendras (1 GRASA)
- Canela

Pica finamente la manzana y en un sartén con un poco de agua y canela cocina. Tuesta las rebanadas de pan y unta el requesón, corona con la manzana y crema de cacahuete.

**SNACK: Jícama y pepino (O intercambio por snack del grupo #6)**



PICADILLO:

- 150 gr de carne de res magra molida (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- 1 taza de verdura picada (zanahoria, calabacita, chayote)
- 1 papa picada (2 CEREAL)
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Condimentos al gusto

Guisar los vegetales y la carne condimentando al gusto, una vez que estén bien cocidos agregar el puré de tomate. Al final opcional puedes agregarle un chorrillo del jugo de los jalapeños.

**SNACK: Plátano macho "frito" \*VER RECETARIO (O intercambio por snack del grupo #4)**



TOSTADAS DE JAMÓN Y PANELA:

- 2 tostadas horneadas (1 CEREALES)
- 2 rebanadas de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)
- 60 gr de queso panela light (2 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- Pepino, jitomate, lechuga y cebolla morada
- Salsa verde o roja al gusto

Unta en las tostadas el aguacate y agrega la pechuga de pavo y el queso panela, luego los vegetales y corona con salsa al gusto.

# SÁBADO 25 DE ENERO 2025



## ENCHILADAS DE POLLO

- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 60 gr de pechuga de pollo cocida y desmenuzada (2 PROTEÍNA)
- Salsa verde al gusto
- Cebolla y cilantro
- 60 gr de queso oaxaca light o panela (2 PROTEÍNA)
- Lechuga picada

Calienta las tortillas y rellena de la pechuga de pollo cocida, arma taquitos y coloca en un refractario, baña con la salsa, agrega queso rallado y hornea hasta que el queso se derrita. Sirve y decora con cebolla, cilantro y lechuga picada.

## **SNACK: 3/4 taza de blueberries (O intercambio por snack del grupo #1)**



## TOSTADAS DE CAMARONES ENCHIPOTLADOS:

- 160 gr de camarones (4 PROTEÍNA)
- Jugo de un limón
- Chiles chipotles molidos
- Sal con ajo
- Cilantro, cebolla picada
- 2 tostadas horneadas (1 CEREALES)
- 3 cucharadas de guacamole (1 GRASA)
- Decora con 2 cucharadas de piña picada (opcional)

Vas a bañar los camarones en el jugo de limón y sal con ajo. Luego cocinar a fuego bajo los camarones y cuando estén casi listo agrega los chipotles molidos al gusto y deja cocinar por unos minutos. En una tostada unta tu guacamole, agrega el pollo, cebolla y cilantro. ¡Disfruta!

## **SNACK: 2 tazas de palomitas naturales + 14 cacahuates (O intercambio por snack del grupo #4)**



## CREAMY HULK SMOOTHIE:

- 1 taza de espinacas
- 1 plátano (2 FRUTA)
- 1 taza de yogurt griego (2 PROTEÍNA)
- 2 cucharaditas de crema de almendras (1 GRASA)
- 1/2 taza de leche de almendras
- 4 cucharaditas de chía (1 GRASA)
- 1 cucharadita de monk fruit

Licúa todos los ingredientes y disfruta.

## DOMINGO 26 DE ENERO 2025



### MUGCAKE DE ZANAHORIA:

- 1/2 taza de avena en hojuelas (2 CEREALES)
- 1/2 taza de claras de huevo (2 PROTEÍNA)
- 1/2 plátano (1 FRUTA)
- Canela, 1 cucharadita de monk fruit y 1/4 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 2 cucharaditas de crema de almendras (1 GRASA)

Licúa todos los ingredientes, lleva la mezcla a un molde apto para microondas y agrega la zanahoria rallada. Cocina en el microondas por 2 minutos o en el horno a 180°C hasta que insertes un palillo y salga limpio. Sirve y decora con crema de almendras.

### SNACK: jícama con pepino y Tajín (O intercambio por snack del grupo #6)



### LIBRE

- Puedes repetir alguna receta que te haya gustado, aprovechar sobras que tengas en el refrigerador o comer alguna otra cosa que se te antoja.
- Recuerda que debe ser midiendo tus señales de hambre y saciedad, no te excedas, disfruta tu comida y come hasta que te sientas satisfecho.

### SNACK: Tiramisú express (VER RECETARIO DE POSTRES) (O intercambio por snack del grupo #3)



### AGUACHILE DE PANELA:

- 120 gr de queso panela (4 PROTEÍNA)
- Cilantro
- Tomate verde
- Chile serrano
- Cebolla morada
- Limón
- Sal al gusto
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- 30 gr de totopos horneados (1 CEREALES)

Pica en cubitos chiquitos el queso panela y todos los vegetales. Mezcla en un bowl y agrega cubitos de aguacate, limón y sal al gusto. Sirve y acompaña de totopos horneados.