

RETO SIN FILTROS MENÚ SEMANA TRES



¿QUIERES CAMBIAR TU VIDA? CAMBIA DE HÁBITOS

"Abrazar lo que somos mientras
vamos en busca de lo que
queremos ser"



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
FRUTAS Y VERDURAS	
6 pieza	Jitomate
1 unidad	Germinado
4 pieza	Pepino
1 unidad	Lechuga
1 unidad	Papaya
2 pieza	Zanahoria
2 pieza	Chayote
1 pieza	Cebolla
2 piezas	Mandarinas
1 pieza	Cebolla morada
Al gusto	Limones
2 taza	Blueberries
1 unidad	Apio
1 pieza	Pera
Al gusto	Chile serrano
1 pieza	Calabacita
1 unidad	Cilantro
1 pieza	Plátano
1 pieza	Jícama
1 taza	Frutos rojos
1/2 taza	Champiñones
1 unidad	Espinacas
1 pieza	Manzana
1 unidad	Perejil
1 pieza	Tomate bola
-	Licuada verde
-	Salsa roja

Cantidad	Alimento
PROTEÍNAS	
150 gr	Queso panela
30 gr	Queso cottage
120 gr	Bistec
30 gr	Queso oaxaca
240 gr	Requesón
5 piezas	Huevo
280 gr	Medallón de atún
3 tazas	Yogurt griego s/azucar
150 gr	Falda de res
2 pieza	Atún de lata
7 piezas	Claros de huevo
450 gr	Pechuga de pollo
160 gr	Salmón
CEREALES	
8 rebanadas	Pan de caja
1 pieza med	Papa
14 piezas	Tostadas horneadas
1 pieza	Rice cake
8 piezas	Tortillas de maíz
1 pieza	Elote
1 taza	Avena
2/3 taza	Espagueti cocido
120 gr	Camote cocido
1 unidad	Granola
LEGUMINOSA	
2/3 taza	Frijoles molidos

LISTA DEL SUPER

Cantidad	Alimento
GRASAS	
2 pieza	Aguacate
1 unidad	Aceite
30 piezas	Almendras
5 piezas	Aceitunas
1 unidad	Crema de almendras
9 piezas	Nueces
1 unidad	Crema light
1 unidad	Parmesano
3 cucharaditas	Chía
OTROS	
1 unidad	Sal
1 unidad	Pimienta
1 unidad	Leche de almendras
1 unidad	Vainilla
1 unidad	Canela
1 unidad	Monk fruit/stevia
1 unidad	Miel maple sin azúcar
1 unidad	Chipotles
1 unidad	Ajo en polvo
1 unidad	Salsa soya
1 unidad	Albahaca
VER RECETARIO DE POSTRES	TIRAMISÚ EXPRESS

Cantidad	Alimento
OTROS	
1/2 taza	Avena
1 pieza	Huevo
1/2 pieza	Plátano
1/2 cucharadita	Polvo para hornear
1 taza	Yogurt griego
1 unidad	Esencia de vainilla
1 unidad	Monk fruit
1 unidad	Café americano
1 unidad	Cacao en polvo
1/3 taza	Leche de almendras
1 1/2 cucharadita	Grenetina
1 unidad	Vainilla
1 unidad	Monk fruit
1 taza	Yogurt griego
1/2 taza	Fresas

LUNES 27 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.

PAN DE PLÁTANO CON NUECES

- 1/2 de plátano (1 FRUTA)
- 3 claras de huevo (1.5 PROTEÍNA)
- 1/4 taza de yogurt griego (0.5 PROTEÍNA)
- 1/4 taza de leche de almendras
- 1/2 taza de avena (2 CEREAL)
- 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharadita de canela, 1 cucharadita de monk fruit, 1/4 cucharadita de polvo para hornear
- 3 nueces picadas (1 GRASA)

Licúa todos los ingredientes y lleva la mezcla a un molde y agrega las nueces picadas. Puedes cocinarlo en el microondas durante 2 minutos ó en el horno a 180°C durante 15-20 min (hasta que insertes un palillo y salga limpio).



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

FLAUTAS DE POLLO

- 2 tortillas de maíz ó 6 tortillas mission ligeras (2 CEREALES)
- 120 gr de pechuga de pollo desmenuzada (4 PROTEÍNA)
- 2 cucharaditas de crema light (0.5 GRASA)
- 1 cucharada de guacamole (0.5 GRASA)
- Lechuga, Pico de gallo (jitomate, cebolla, chile serrano y cilantro)
- Salsa verde o roja
- 30 gr de requesón (1 PROTEÍNA)

Cuece la pechuga de pollo en agua con sal, un trozo de cebolla, ajo y cilantro ó hierbabuena. Cuando esté cocido desmenuza y arma tus taquitos. Opciones para dorarlos:

1. En un comal caliente dorarlos por todas partes.
 - a. Horno: precalienta a 200°C hornea aproximadamente por 15-20 minutos.
 - b. Airfryer: 200°C durante 10 minutos. Sirve y decora con lechuga picada, pico de gallo, crema, guacamole, requesón y agrega salsa al gusto.



SNACK: 1 huevo cocido con limón y tajín (O intercambio por snack del grupo #5)

BOWL DE FRUTA CON YOGURT:

- 1 taza de frutos rojos (frambuesas, fresas y zarzamoras) (1 FRUTA)
- 1 taza de yogurt griego (2 PROTEÍNA)
- 2 cucharaditas de crema de almendras (1 GRASA)
- Canela y miel maple sin azúcar
- 3 cucharadas de granola (1 CEREAL)

En un bowl coloca una base de yogurt griego y como de la vista nace el amor decora muy bonito tu plato con la fruta,, crema de almendras y agrega canela y miel sin azúcar al gusto.



MARTES 28 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.



ENFRIJOLADAS

- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 1/3 de frijoles molidos sin grasa (1 LEGUMINOSA)
- 60 gr de queso panela (2 PROTEÍNA)
- Salsa mexicana (jitomate, cebolla y chile serrano)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

Calientas tus tortillas y rellenas con el queso, bañas tus taquitos con los frijoles molidos y agregas aguacate y salsa mexicana al gusto.

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



PUCHERO / CALDO DE RES

- 150 gr de falda de res (4 PROTEÍNA)
- 1 elote (1 CEREAL)
- Chayote, zanahoria, calabacita
- 1 cebolla
- 1 ramita de cilantro
- 1 litro de agua

En una olla coloca la carne,, cilantro, cebolla, agua y sal al gusto. Deja cocinar por unos 60 min, cuando la carne esté blandita agrega el elote, chayote y zanahoria, cuando estén cocidos agrega la calabacita y deja cocinar por unos minutos más. Si durante la cocción sientes que necesita más agua, agrega más.

SNACK: 1/2 pera + 3 nueces (O intercambio por snack del grupo #4)



AGUACATE RELLENO

- 1/2 aguacate (2 GRASA A)
- 1 lata de atún en agua (3 PROTEÍNA)
- Jitomate, cebolla y chile serrano
- Jugo de limón
- Pimienta al gusto
- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)

En un bowl mezcla el atún, jitomate, cebolla y chile serrano finamente picados, pimienta al gusto y rellena el aguacate.

***Si prefieres puedes machacar el aguacate y mezclarlo con la ensalada de atún.

MIÉRCOLES 29 DE ENERO 2025



SANDWICH CON AGUACATE

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA B)
- Rodajas de jitomate, germinado, pepino, lechuga
- 60 gr de queso panela light (2 PROTEÍNA)

Tostar en un comal las rebanadas de pan. Untar el aguacate machacado y agregar todos los vegetales y la panela. Servir y puedes acompañar de un té o café. Opcional puedes dorar en un comal el pan para que quede más crujiente.

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



ROLLITOS DE BISTEC GRATINADOS

- 120 gr de bistec (peso en crudo) (3 PROTEÍNA)
- 1/2 zanahoria en bastones, 1/2 chayote en bastones
- 1/2 papa mediana en bastones (1 CEREALES)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Sal y pimienta
- 30 gr de queso Oaxaca (1 PROTEÍNA)
- Salsa: 2 jitomates + 1/4 de cebolla + Puedes agregar chipotle si te gusta picosa

Sazona el bistec al gusto, rellena de los vegetales en bastones y arma tus rollitos. Prepara la salsa y reserva. En un sartén con aceite sella los rollitos y cuando estén listos baña con la salsa y deja cocinar a fuego bajo y tapados por uno 15-20 minutos. Agrega el queso rallado para que gratine. Sirve y acompaña de ensalada.

SNACK: 2 mandarinas + 10 almendras (O intercambio por snack del grupo #4)



TOSTADAS MEDITERRANEAS

- 4 tostadas horneadas (2 CEREALES)
- 90 gr de requesón (3 PROTEÍNA)
- Jitomate + pepino + cebolla morada + lechuga
- 5 aceitunas (1 GRASA)
- Limón + sal + pimienta

Pica todos los vegetales y las aceitunas finamente. En un bowl mezcla los vegetales con limón y sazona al gusto. Unta el requesón en las tostadas y agrega los vegetales.

JUEVES 30 DE ENERO 2025



CHAMPI OMELETTE:

- 2 huevo + 2 claras (3 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de champiñones
- Jitomate, espinaca, cebolla
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 2 rebanada de pan (2 CERREAL)

En un sartén caliente con aceite verter el huevo y las claras, previamente batidas y condimentadas al gusto, agregar los vegetales picados y tapar. Una vez que las orillas se ven cocidas, doblar por mitad el omelette, tapar y dejar cocinar. Servir, puedes agregar salsa al gusto.

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



SOPA DE TORTILLA

- 4 tortillas de maíz doradas en el horno o en la airfryer (2 CERREAL)
 - Airfryer: 180°C durante 8-12 minutos (los 5 min mueves para que se doren uniforme)
 - Horno: 200°C durante 20 min (los 10 min mueves para que se doren uniforme)
- 30 gr de queso panela en cubitos (1 PROTEÍNA)
- 90 gr de pollo desmenuzado (3 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- Para el recaudo: 3 jitomate, 1/4 de cebolla, chile chipotle, 1 taza de caldo de pollo, sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.

Cocer el jitomate y la cebolla, una vez cocidos licuarlos con el resto de los ingredientes para el recaudo. Lo vas a colar y regresarlo a una olla, cuando suelte el hervor apagar el fuego. En un plato coloca el pollo y las tortillas doradas, baña con el recaudo y decora con aguacate, queso panela y unos chiles picados.

SNACK: 1 manzana + 10 almendras (O intercambio por snack del grupo #4)



SASHIMI DE ATÚN

- 120 gr de atún fresco fileteado (en crudo) (3 PROTEÍNA)
- 1 pepino en rodajas
- 1 cucharadita de ajonjolí tostado
- Jugo de limón
- Salsa soya reducida en sodio
- Rodajas de chile serrano (opcional)
- 2 tostadas horneadas (1 CERREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

Filetea el medallón de atún, extiende el atún en un plato y baña con salsa soya y jugo de limón. Agrega las rodajas de pepino, rodajas de chile serrano (opcional) y agrega ajonjolí tostado. Acompaña con tostadas ó arroz al vapor.

VIERNES 31 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.

BANANA SPLIT OVERNIGHT OATS

- 1/2 taza de avena (2 CEREAL)
- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 tapita de esencia de vainilla
- Canela
- 3 cucharaditas de chía (0.5 GRASA)
- Endulzante al gusto
- 1/2 plátano (1 FRUTA)
- 1 taza de yogurt griego sin azúcar (2 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de crema de cacahuete ó almendras (0.5 GRASA) + 3 nueces picadas (1 GRASA)

Una noche antes mezcla la avena, leche, vainilla, canela, chía, yogurt griego y tu endulzante favorito. Deja reposar toda la noche en el refrigerador. En la mañana agrega plátano en rodajas y crema de cacahuete, puedes agregar más canela.



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



SALMÓN CON CAMOTE Y ENSALADA:

- 160 gr de salmón (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- Asar en un sartén y condimentar al gusto
- 120 gr de camote cocido (2 CEREAL)
- Ensalada al gusto ó vegetales al gusto.

Vas a asar el salmón con los condimentos a tu gusto, puedes utilizar sal y hierbas italianas. Acompaña de camote cocido y vegetales al gusto.

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



TOSTADAS DE POLLO CREMOSO

- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- 90 gr de pechuga de pollo cocida y desmenuzada (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharada de yogurt griego
- Sal y pimienta
- Cilantro
- Limón al gusto

En un plato machaca el aguacate y mezcla con yogurt griego, sal, pimienta, cilantro picado, el pollo y limón al gusto. Arma tus tostadas y a disfruta.

SÁBADO 1 DE FEBRERO 2025



PAN FRANCÉS CON BLUEBERRIES:

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 1 huevo + 2 claras (2 PROTEÍNA)
- 2 cucharadas de yogurt griego sin azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Stevia o fruto del monje
- 3/4 taza de blueberries para decorar (1 FRUTA)

Bate el huevo con vainilla, canela, monk fruit y puedes agregar un chorrillo de leche. Remoja las rebanadas de pan y dora en un sartén. Sirve y decora con yogurt griego, blueberries y miel maple sin azúcar.

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



PASTA ALFREDO

- 150 gr de pechuga de pollo (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- 2/3 taza de espagueti cocido (2 CEREALES)
- Sal y pimienta
- Perejil
- Crema Alfredo: 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA) 1 cucharada de yogurt griego, sal, pimienta, ajo en polvo, 1 cucharada de queso parmesano (1 GRASA)
- Ensalada verde al gusto

Prepara la mezcla de la crema Alfredo y reserva. Sazona el pollo con sal y pimienta y asa en un sartén. En un bowl sirve la pasta cocida y mezcla con la crema Alfredo, agrega el pollo a la plancha y un poco de perejil picado. Acompaña de ensalada verde.

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



JITOMATES RELLENOS

- 1 lata de atún en agua (3 PROTEÍNA)
- 1 tomate de bola (si esta muy chiquito puedes usar dos)
- Ajo en polvo
- Albahaca picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA)
- 2 tostadas horneadas (1 CEREALES)

Lava muy bien los jitomates y retira el relleno con ayuda de un cuchillo y cuchara y reserva. En un plato mezcla el atún, albahaca, aceite de oliva, ajo, cuando estén bien incorporados todos los ingredientes rellena los tomates y decora con más hojas de albahaca. Sirve y disfruta.

DOMINGO 2 DE FEBRERO 2025



TOSTADAS RANCHERAS

- 2 tostadas horneadas (1 CEREALES)
- 1 huevo estrellado ó revuelto (1 PROTEÍNA)
- 1/3 taza de frijoles molidos sin grasa (1 LEGUMINOSA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Salsa al gusto.

En un sartén con aceite cocinar el huevo estrellado o revuelto (como más te gusten), untar en las tostadas los frijoles, agregar el huevo y salsita mexicana.

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



CARNITAS DE ATÚN Y ENSALADA

- 160 gr de atún fresco en cubitos (4 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Lechuga, apio, jitomate, pepino
- Limón y salsa soya
- Sal, pimienta
- Salsa verde y salsa mexicana al gusto
- 2 tostadas horneadas (1 CEREALES)

Partir el medallón de atún en cubitos y sellar el atún con aceite. Sazonar con una pizca de sal, pimienta, salsa de soya y el jugo de limón. Dejar el atún a que se dore muy bien. Servir en un plato sobre una cama de vegetales, acompañar de salsa verde y/o mexicana.

SNACK: Pepino con limón y tajín (O intercambio por snack del grupo #6)



TOAST DULCE

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 90 gr de requesón (3 PROTEÍNA)
- 1/2 pera en rodajas (1 FRUTA)
- 2 cucharaditas de crema de almendras (1 GRASA)
- 10 almendras (1 GRASA)

Tuesta las rebanadas de pan. Unta el requesón y agrega las rodajas de pera, agrega crema de almendras, almendras, canela y miel maple azúcar.